日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87	TEL 0120−3121−11 FAX 0120−3121−34

＊フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当するセンターへおつなぎします。

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所　在　地
北海道地区	０１１−８３３−５０８８	札幌市白石区東札幌２条４−１−１０
東北地区	０２２−２３２−５０８８	仙台市宮城野区扇町１−１−４５
関東・甲信越地区	０３−３８３４−８５８８	台東区東上野２−７−５（日立家電上野ビル）
中部地区	０５２−７９５−５０８８	名古屋市守山区川宮町５５（日立家電守山ビル）
関西地区	０７８−４３１−５０８８	神戸市東灘区甲南町１−３−８
中国地区	０８２−２３１−５０８８	広島市西区観音新町１−７−１７
四国地区	０８７７−４７−１０８８	坂出市林田町４２８５−１４３
九州・沖縄地区	０９２−２８１−５０８８	福岡市博多区店屋町７−１８（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

−01C−

もくじ 料理編

●印はオート調理です

オート調理メニューを手動調理するときの
加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

（ごはん、お総菜などのあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は17ページ、酒は40ページを参照してください。）

	メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安（レンジ700W）分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分～2分20秒
葉菜	白菜・もやし キャベツ	5葉菜	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。	●	200g	2分～2分20秒
果菜	なす	ゆで野菜 5葉菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒～2分
果菜	カリフラワー ブロッコリー	ゆで野菜 5葉菜	小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒～2分
果菜	グリーンアスパラガス	ゆで野菜 5葉菜	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。	●	200g	1分30秒～2分
果菜	さやいんげん さやえんどう	ゆで野菜 5葉菜	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	●	200g	2分～2分30秒
果菜	とうもろこし	ゆで野菜 5葉菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	●	300g(1本)	4分～5分30秒
果菜	かぼちゃ	ゆで野菜 5葉菜 強	大きさをそろえて切る。	●	200g	2分30秒～3分
根菜	にんじん さつまいも さといも	ゆで野菜 6根菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	3分30秒～4分
根菜	ごぼう れんこん	ゆで野菜 6根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	●	200g	3分30秒～4分
根菜	じゃがいも 大根	ゆで野菜 6根菜	じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは弱で。	●	150g 300g	3分30秒～4分 5分30秒～6分
ヘルシー（炒めもの）	八宝菜 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 鶏肉ときのこの中華炒め 焼きそば	ヘルシー 炒めもの	62・63ページ参照	●	標準量	レンジ700W 約8分
	牛乳 コーヒー	3牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。		200ml 150ml	約1分30秒 約1分10秒

肉、魚の解凍の目安時間

（食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。）

材料	分量	加熱時間（レンジ100W）	材料	分量	加熱時間（レンジ100W）
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
薄切り肉	200g	4～5分	いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして)5分～6分30秒	切り身魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。

オーブン調理

● 手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。
ただし、＊印のメニューは丸皿も使用できます。
丸皿を使用するときは、オーブン温度を同じにし、加熱時間を約4分多くします。

（ ）は予熱ありの加熱時間

	メニュー名	オート調理	手動調理の目安 標準分量	加熱方法と加熱時間	記載ページ
肉	フライ、ナゲット	パリッ庫網焼き 10冷凍	300g	オーブン 210℃ 10～13分	44
グラタン	マカロニグラタン	お菓子グラタン グラタン	4皿	オーブン 210℃ 約26分（約22分）	47
グラタン	冷凍グラタン	お菓子グラタン グラタン	4皿	オーブン 210℃ 約30分（約26分）	47
お菓子・パン	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	お菓子グラタン クッキー	角皿1枚分	オーブン 160℃ 20～24分（約20分）	49
お菓子・パン	デコレーションケーキ＊（スポンジケーキ）	お菓子グラタン ケーキ	直径15cm	オーブン 140℃ 32～36分（約32分）	50
お菓子・パン	デコレーションケーキ＊（スポンジケーキ）	お菓子グラタン ケーキ	直径18・21cm	オーブン 140℃ 44～48分（約44分）	50
お菓子・パン	デコレーションケーキ＊（スポンジケーキ）	お菓子グラタン ケーキ	直径24cm	オーブン 140℃ 50～54分（約50分）	50
お菓子・パン	チーズケーキ＊	お菓子グラタン ケーキ 強	直径21cm	オーブン 150℃ 約60分（約56分）	51
お菓子・パン	シフォンケーキ＊	お菓子グラタン ケーキ 強	直径20cm	オーブン 150℃ 約60分（約56分）	51

標準計量カップ・スプーンの質量表（単位g）

（1ml＝1cc）

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量（重量）は表のとおりです。

食品名 ＼ 計量	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)	食品名 ＼ 計量	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	－	－	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	－	－	120

湯せん

とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ200W 約1分50秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは レンジ100W を使い 約1分50秒～2分 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ200W 4分～4分30秒 加熱します。

●バターやチョコレート、煮干しは、レンジ700W や レンジ500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾　燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖（各100g）はそれぞれ皿に広げ レンジ700W 1～1分30秒 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し（120g）は内臓を取って皿に広げ レンジ200W 4～5分 途中かき混ぜながら加熱します。

冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩（少々）で味をつけます。

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ700W であたためます。
130ml（徳利1本）40～50秒
180ml（コップ1杯または徳利1本）1分～1分10秒

〔ひとくちメモ〕
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
●お酒のあたためは、オート調理 3牛乳 の仕上がり調節の 弱（50℃）または やや弱（55℃）設定でもできます。（130ml以下の分量は調理できません。）
●びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

インスタント食品

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。（1ml＝1cc）

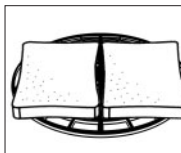
種　類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように300～400mlを入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん（標準量） レンジ 700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ 700W 5～6分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しよくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 （袋のまま加熱するときは、袋に2～3か所穴をあけて、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。）	あたため または 2ごはん

スナック

トースト

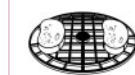
加熱時間の目安　約11分
カロリー（1枚分）約170kcal

材料（2枚分）
食パン（1枚1.5～3cm厚さのもの）…… 2枚

作りかた
回転台の中央に寄せて食パンを並べ 11トースト で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●市販のロールパンや菓子パン（2～4個）焼くときは、包装をはずし、回転台に並べ グリル 5～7分 焼きます。（途中裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼く）

トーストのコツ

●一度に焼ける分量は1～2枚
●パンの置きかたは

1枚のときは、片方に寄せて置きます。

フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

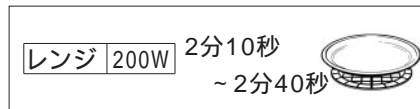
山形パンは、交互に置きます。

●裏返しは不要
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。（回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。）
●仕上がり調節は
パンの厚さや種類（メーカー）、保存状態によって焼き色が違います。
焼き色を濃いめにしたいときは やや強 か 強 に、薄くしたいときは やや弱 か 弱 にします。
冷凍したパンは やや強 で、乾燥ぎみのパンは やや弱 で焼きます。
弱 から 強 まで5段階に調節できます。（10ページ参照）
●焼き上がったらすぐ取り出す

⚠ 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。（発火する恐れ）

ベーコンエッグ

レンジ200W 2分10秒～2分40秒

カロリー　約110kcal

材料（1個分）
卵 …… 1個
ベーコン（1cm角切り）…… 1/3枚
玉ねぎ（薄切り）…… 少々

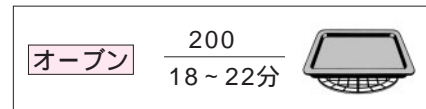
作りかた
玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2～3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おおいをして レンジ200W 2分10秒～2分40秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
●ゆでたほうれん草（20g）を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を レンジ700W レンジ500W で加熱すると破裂します。
必ず レンジ200W で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
● レンジ200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

ピザ

オーブン 200℃ 18～22分

カロリー　約750kcal

材料（直径18～20cmのもの1枚分）
市販のピザクラスト（ピザの台）…… 1枚
ピザソース（市販のもの）…… 適量
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）…… 1/4個弱（約40g）
　ベーコン（たんざく切り）…… 30g
　サラミソーセージ（薄切り）…… 4枚
　ピーマン（輪切り）…… 1個
　マッシュルーム缶（スライス）…… 小1/2缶（約25g）
スタッフドオリーブ（薄切り）…… 3個
ナチュラルチーズ（ピザ用）…… 50g
塩、こしょう …… 各少々

作りかた
❶ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。
❷ ピザソースをぬり、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし、皿受棚に入れ オーブン 200℃ 18～22分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら加熱します。

野菜

花野菜のサラダ

ゆで野菜 5葉菜　レンジ

加熱時間の目安　約4分
カロリー（1人分）約140kcal

材料（4人分）
カリフラワー ………… 200g
ブロッコリー ………… 100g
グリーンアスパラガス ………… 100g
黄ピーマン、赤ピーマン ………… 各1個
スタッフドオリーブ（半分に切る）…… 少々
フレンチドレッシング ………… カップ½

作りかた
❶ カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。

❷ アスパラガスは固い部分を取り、4～5㎝長さに切ります。
❸ ピーマンは種を取って6つに切ります。
❹ ①、②、③を合わせてラップで包み ゆで野菜 5葉菜 で加熱してざるにとります。
❺ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッフドオリーブを飾ります。

きのこのサラダ

ゆで野菜 5葉菜　レンジ

加熱時間の目安　約4分
カロリー（1人分）約220kcal

材料（4人分）
生しいたけ（ひと口大のそぎ切り）………… 8枚
えのきだけ（小房に分ける）………… 200g
しめじ（小房に分ける）………… 200g
レタス ………… 4～5枚
貝割れ菜（根を切る）………… 1パック
かつお節 ………… 2パック（10g）
和風ドレッシング ………… カップ½

作りかた
❶ きのこすべてを一緒にラップで包み ゆで野菜 5葉菜 で加熱してからドレッシング（少々）と合わせておきます。
❷ レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
❸ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

キャベツのミモザ風

ゆで野菜 5葉菜　レンジ

加熱時間の目安　約5分
カロリー（1人分）約230kcal

材料（4人分）
キャベツ（ひと口大に切る）………… 300g
グリーンアスパラガス ………… 200g
プチトマト（半分に切る）………… 6個
ハム（放射状に6等分する）………… 6枚
卵（卵黄と卵白に分ける）………… 2個
Ⓐ フレンチドレッシング ………… カップ½
Ⓐ 練りがらし ………… 小さじ1

作りかた
❶ アスパラガスは固い部分を取り、4㎝長さの斜め切りにします。
❷ ①とキャベツを合わせてラップで包み ゆで野菜 5葉菜 で加熱し、水気をきります。
❸ 卵は別々の容器に入れ、塩少々（分量外）を加えてよくときほぐし レンジ 700W 約50秒 ずつ途中かき混ぜながら加熱して別々に裏ごししておきます。
❹ ②、トマトとハムをⒶであえ、皿に盛って③を飾ります。

◇◇◇◇◇　*お好みで*　◇◇◇◇◇
オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに

オリーブオイル（大さじ3）、酢（大さじ2）、塩（小さじ⅔）、こしょう（少々）をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入れると、調味料の味がなじみ、まろやかになります。

葉菜、根菜のコツ

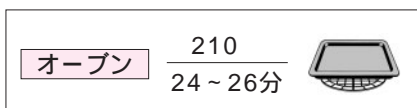
（他の野菜は38ページ参照）

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずに
ラップでぴったり包む

かぼちゃのホイル焼き

オーブン　210℃　24～26分

カロリー（1個分）　約200kcal

材料（4個分）
かぼちゃ（1㎝の厚さに切る）………… 400g
グリーンアスパラガス（はかまを取り、4～5㎝の長さに切る）………… 8本
ベーコン（たんざく切り）………… 4枚
マヨネーズ ………… 適量
塩、こしょう ………… 少々

作りかた
❶ 25×25㎝の大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）をぬります。
❷ ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚に入れます。
❸ オーブン 210℃ 24～26分 加熱します。

野菜の煮もの

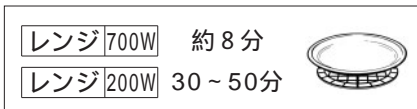
レンジ 700W　約8分
レンジ 200W　30～50分

さといもの含め煮

カロリー（1人分）約90kcal

材料（4人分）
さといも ………… 500g
Ⓐ だし汁 ………… カップ2¼
Ⓐ しょう油、砂糖 ………… 各大さじ3
Ⓐ 塩 ………… 小さじ½

作りかた
❶ さといもはひと口大に切り、塩（分量外）でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
❷ 容器に①と合わせたⒶを入れて落としぶたをし、レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 30～40分 リレー加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。

筑前煮

カロリー（1人分）約250kcal

材料（4人分）
鶏もも肉（ひと口大に切る）………… 200g
にんじん（乱切り）………… 100g
ごぼう（乱切り、酢水につける）………… 150g
れんこん（乱切り、酢水につける）………… 100g
干ししいたけ（もどして石づきを取る）… 4枚
こんにゃく（ひと口大にちぎる）………… 1枚
Ⓐ だし汁 ………… カップ1
Ⓐ 酒 ………… 大さじ3
Ⓐ 砂糖 ………… 大さじ4
Ⓐ しょうゆ ………… カップ¼
サラダ油 ………… 適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
❷ 容器に①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 約50分 リレー加熱し、かき混ぜます。

煮もののコツ

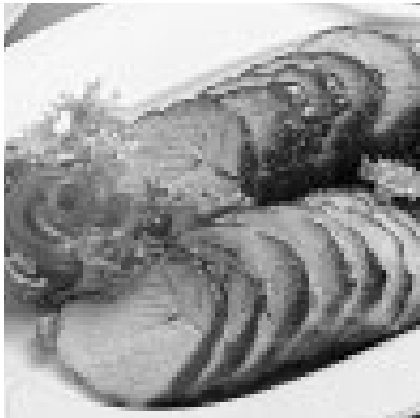
（リレー加熱の使いかたは27ページ参照）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたがないときは、平皿やクッキングシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

肉

焼き豚

オーブン 180℃ 70～80分

カロリー　約1270kcal

材料
豚肩ロース肉(かたまり)……約500g
Ⓐ
- しょうが(みじん切り)……1かけ
- 長ねぎ(みじん切り)……½本
- しょうゆ、酒……各大さじ4
- 砂糖、赤みそ……各大さじ½

作りかた
❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐ と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❷ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ オーブン 180℃ 70～80分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕
• 豚肉は直径5～7cmのものを使います。

ハンバーグ

 オーブン 250℃ 約22分

カロリー(1個分)　約300kcal

材料(6個分)
Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)……小1個(約150g)
- バター……20g

Ⓑ
- 合びき肉……450g
- パン粉……カップ1
- 牛乳……大さじ4½
- 卵(ときほぐす)……1½個
- 塩……小さじ½
- こしょう、ナツメグ……各少々

トマトケチャップ、ウスターソース……各適量

作りかた
❶ 耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ 700W 約2分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。
❷ 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
❸ 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、② を並べて皿受棚に入れ オーブン 250℃ 約22分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3～4分短かめにします。

フライ、ナゲット

 パリッ庫網焼き 10冷凍
レンジ グリル

加熱時間の目安　約11分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット……100～400g

作りかた
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 10冷凍 (2度押し)で焼きます。

フライ、ナゲットのコツ

●分量は
1人分(約100g)～4人分までです。
この分量以外はオート調理できません。

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため
パリッ庫網焼き 9冷蔵 (1度押し) 弱 で、同様にできます。

●小さくて焼網にのらないものは、丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ手動 オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

魚介

あさりのワイン蒸し

レンジ 700W 3分～3分30秒

加熱時間の目安　約6分
カロリー　約330kcal

材料(標準量)(1～2人分)
あさり(殻つき)……約400g
白ワイン……大さじ3
バター……適量
パセリ(みじん切り)……少々

作りかた
❶ あさりは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせます。
❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの容器に並べ、ワインをかけてバターを散らし、軽くラップをします。
❸ レンジ 700W 3分～3分30秒 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

〔ひとくちメモ〕
•砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

鮭の塩焼き

グリル 24～26分

カロリー(1切れ分)　約170kcal

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)……4切れ
塩……少々

作りかた
❶ 鮭全体に軽く塩をふります。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
❸ ②を入れ グリル 24～26分 焼きます。
❹ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。

魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分)　約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し グリル 20～23分 焼きます。

魚介類の解凍

生解凍 7さしみ　レンジ

いかの三種盛り

加熱時間の目安　約6分

材料(4人分)
冷凍いか……300g
〈真砂あえ〉
- たらこまたは明太子……½腹(約50g)
- 酒……少々

〈うにあえ〉
- 練りうに……大さじ1
- 卵黄……½個分
- 酒……少々

〈木の芽あえ〉
- 白みそ……大さじ1
- 砂糖、だし汁……各大さじ1
- 酒……少々
- 木の芽(みじん切り)……4枚

作りかた
❶ いかはラップなどの包装をはずして発砲スチロールのトレーにのせ 生解凍 7さしみ (1度押し)で解凍します。
❷ ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
• 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
• 生解凍 のコツは21ページを参照します。

米・卵

ご 飯

レンジ700W 約8分
レンジ200W 20～30分

カロリー（1人分）　約260kcal

材料（4人分）
米 ………… カップ2（320g）
水 ………… 440～480ml
（1ml＝1cc）

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて水分を吸水させます。
❷ レンジ700W 約8分、レンジ200W 20～30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

ご飯のコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
●必ず吸水を
加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
●水の量と加熱時間（1ml＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W ↓ レンジ200W
カップ1（160g）	240～260ml	レンジ700W（約5分）↓ レンジ200W（約15分）
カップ3（480g）	640～700ml	レンジ700W（約10分）↓ レンジ200W（約25分）

赤 飯（おこわ）

レンジ700W 約12分

カロリー（1人分）　約310kcal

材料（4人分）
もち米 ………… カップ2（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g）………… 約80g
ささげのゆで汁 ｝………… 280～320ml
水
ごま塩 ………… 少々
（1ml＝1cc）

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約12分 加熱し、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
• ささげの量は好みで加減します。
• 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯のコツ

●必ず吸水を
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間（1ml＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1（160g）	160～180ml	約10分
カップ3（480g）	460～480ml	約18分

茶わん蒸し

オーブン　150℃　36～44分

カロリー（1人分）　約130kcal

材料（4人分）
卵液（卵1にだし汁約3の割合）
卵 ………… 3個（約150ml）
Ⓐ｛だし汁 ………… 450～500ml
　しょうゆ、塩 ………… 各小さじ¾
　みりん ………… 小さじ1
鶏肉（そぎ切り）………… 約40g
酒 ………… 少々
えび（殻つき）………… 4尾
かまぼこ（薄切り）………… 8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）………… 8切れ
ゆでぎんなん ………… 8個
三つ葉 ………… 適量
（1ml＝1cc）

作りかた
❶ ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 約2分30秒 加熱します。
❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
❺ ④を角皿の周囲に等間隔に並べ オーブン 150℃ 36～44分 加熱し、加熱後、加熱室から出して5～6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

グラタン

マカロニグラタン

お菓子グラタン
グラタン

オーブン

加熱時間の目安（4皿分）約23分
カロリー（1人分）　約500kcal

材料（4人分）
マカロニ ………… 80g
Ⓐ｛鶏もも肉（1cm角切り）………… 100g
　大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）………… 8尾（約100g）
　玉ねぎ（薄切り）………… ½個（約100g）
　マッシュルーム缶（スライス）………… 小1缶（約50g）
　バター ………… 25g
　塩、こしょう ………… 各少々
ホワイトソース ………… カップ3
ナチュラルチーズ（ピザ用または粉チーズを適量）………… 80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。
❷ 深めの耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ700W 約5分 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
④ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を角皿に並べ、皿受棚に入れ お菓子グラタン グラタン（3度押し）で焼きます。
❻ 残りも同様にして焼きます。

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ700W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ700W で途中かき混ぜながら加熱します。

		分　量	カップ1	カップ2	カップ3
材料		牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
		小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
		バター	30g	40g	50g
		塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ700W	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	❷	牛乳を加えて加熱 レンジ700W	2～4分	5～6分	8～10分

冷凍グラタン

お菓子グラタン
グラタン

加熱時間の目安　約29分

材料（4人分）
冷凍グラタン（市販のもの）………… 4皿

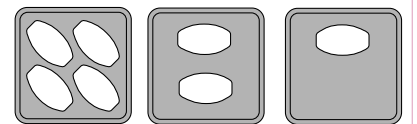
作りかた
冷凍グラタンを角皿に並べ、皿受棚に入れ お菓子グラタン グラタン（3度押し）で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ソースがふきこぼれることがあります。

グラタンのコツ

●分量は
一度に1～4人分まで焼けます。

●容器は
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは

1皿のときは後に寄せます。

●具の状態によって
焼き上がりが違ってきますから、具のあたたかいうちに焼きます。つめたいときは レンジ700W であたためてから焼きます。

●仕上がり調節は
焼き色を濃いめにしたいときは 強 に、薄めにしたいときは 弱 にします。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

お菓子・パン

チーズチップス

レンジ 700W 3分40秒〜4分10秒

カロリー　約340kcal

材料
スライスチーズ(4等分する) ……… 3枚
Ⓐ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど ……… 各少々

作りかた
❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
❷ 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ レンジ 700W 3分40秒〜4分10秒 途中様子を見ながら、加熱します。

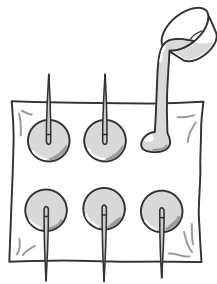
〔ひとくちメモ〕
• 型抜きで工夫をするときれいです。

べっこうあめ

レンジ 700W 2分〜2分30秒

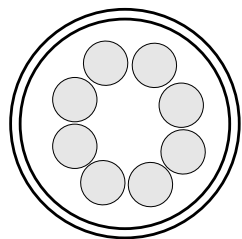
カロリー　約150kcal

材料
砂糖 ……… 大さじ4
水 ……… 大さじ1

作りかた
❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 700W 約2分〜2分30秒 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

大福もち

レンジ 700W 30〜50秒

カロリー(1個分)　約160kcal

材料・作りかた
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ 700W 30〜50秒 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

プリン

オーブン 150℃ 42〜46分

カロリー(1個分)　約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖 ……… 60g
　 水 ……… 大さじ2
水 ……… 大さじ1
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳 ……… カップ2
　 砂糖 ……… 80g
卵(ときほぐす) ……… 4個
バニラエッセンス ……… 少々

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 4〜5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
❷ 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
❹ 丸皿に水カップ½(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ オーブン 150℃ 42〜46分 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

クッキーいろいろ

お菓子グラタン クッキー　オーブン

チーズクッキー
型抜きクッキー
絞り出しクッキー

型抜きクッキー

加熱時間の目安　約23分
カロリー　約1270kcal

材料(角皿1枚分)
小麦粉(薄力粉) ……… 140g
バター(室温にもどす) ……… 70g
砂糖 ……… 50g
卵(ときほぐす) ……… ½個
バニラエッセンス ……… 少々

作りかた
❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5㎜の厚さにのばします。

❺ 上のラップをはずし、直径3㎝の型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、皿受棚に入れ お菓子グラタン クッキー (2度押し) で焼きます。

絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約23分
カロリー　約1270kcal

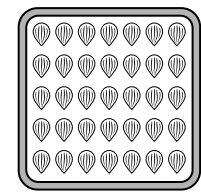
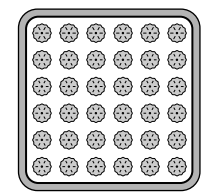
材料(角皿1枚分)
小麦粉(薄力粉) ……… 120g
バター(室温にもどす) ……… 80g
砂糖 ……… 40g
卵(ときほぐす) ……… 1個
バニラエッセンス ……… 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの) ……… 適量

作りかた
❶型抜きクッキー作りかた①〜③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾って皿受棚に入れ お菓子グラタン クッキー (2度押し) で焼きます。

チーズクッキー

加熱時間の目安　約23分
カロリー　約990kcal

材料(角皿1枚分)
Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ……… 90g
　 ベーキングパウダー ……… 小さじ⅓
バター(室温にもどす) ……… 50g
砂糖 ……… 30g
卵(ときほぐす) ……… 40g
Ⓑ 粉チーズ ……… 30g
　 牛乳 ……… 小さじ1

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた①〜③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりにⒷを混ぜ、Ⓐを合わせてふるい入れ、生地を作ります。
❷ 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた角皿に5×7個絞って皿受棚に入れ お菓子グラタン クッキー (2度押し) で焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

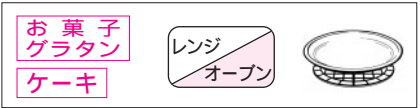
●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、39ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間の5〜6分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

お菓子グラタン ケーキ　レンジ/オーブン

加熱時間の目安　約37分
カロリー　　約1460kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
- 小麦粉(薄力粉) …… 130g
- 砂糖 …… 130g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 4個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす) …… 小さじ4
- Ⓐ バター …… 25g
- ホイップクリーム …… 適量
- くだもの、アーモンド …… 各適量

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約2分 加熱して溶かします。(直径21cmの場合、その他は右表を参照します。)

❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
(別立て法)

❸ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ お菓子グラタン ケーキ (1度押し)で焼きます。

❻ 型ごと10〜20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❷ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15〜24cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)		60g	100g	180g
砂糖		60g	100g	180g
卵		2個	3個	6個
バター		10g	20g	30g
牛乳		小さじ2	大さじ1	小さじ5
作りかた	❶	約1分10秒	約1分30秒	約2分20秒
	❺	お菓子グラタン ケーキ		
加熱時間の目安		約33分	約35分	約39分

●加熱室が熱いときは
オーブン グリル トースト 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は
金属製で底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。
表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。
(39ページ参照)

●卵やボールはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

チーズケーキ

お菓子グラタン ケーキ　レンジ/オーブン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約52分
カロリー　　約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
- クリームチーズ …… 400g
- バター …… 50g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 4個
- 粉砂糖 …… 100g
- 小麦粉(薄力粉) …… 40g
- 生クリーム(室温にもどす) …… 50ml
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) …… ½個分

(1ml＝1cc)

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。

❷ ボールにクリームチーズを入れ レンジ 200W 5〜6分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。

❸ バターは容器に入れ レンジ 100W 約2分 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

❹ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

❺ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて お菓子グラタン ケーキ (1度押し) 強 で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして型からはずします。

シフォンケーキ

お菓子グラタン ケーキ　レンジ/オーブン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約49分
カロリー　　約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 4個分
- 卵白 …… 5個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- Ⓑ 水 …… 70ml
- Ⓑ レモン汁 …… 大さじ1
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす) …… 1個分
- サラダ油 …… 60ml

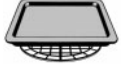
(1ml＝1cc)

作りかた

❶ ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。

❷ ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。

❸ ①に②の⅓量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、丸皿にのせて お菓子グラタン ケーキ (1度押し) 強 で焼きます。

❹ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間に入れ、ていねいにはずします。

〔ひとくちメモ〕
- シフォン型にはバターをぬらないで使います。
- 表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

ロールケーキ

オーブン 予熱	170℃ 約16分

カロリー　約1080kcal

材料(角皿1枚分)
- 小麦粉(薄力粉)……80g
- 砂糖……80g
- 卵(ときほぐす)……4個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳……大さじ1
- Ⓐ バター……20g
- あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)…適量

作りかた

❶ 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約2分 加熱し、溶かします。

❷ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❸ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。

❹ オーブン 予熱 170℃ 約16分 予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚に入れて焼きます。

❺ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。

❻ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

〔ひとくちメモ〕
- 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。
- 焼きむらが気になるときは残り時間6分ぐらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

パウンドケーキ

オーブン	140℃ 56～60分

カロリー　約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- 砂糖……80g
- バター(室温にもどす)……100g
- 卵(ときほぐす)……2個
- バニラエッセンス……少々
- レーズン､アンゼリカ､チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)……60g

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

❸ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にのせて皿受棚に入れ、オーブン 140℃ 56～60分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

マドレーヌ

オーブン 予熱	160℃ 約25分

カロリー(1個分) 約210kcal

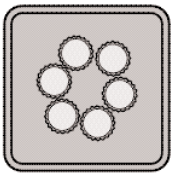
材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型6個分)
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- 砂糖……80g
- バター……80g
- 卵(ときほぐす)……2個
- Ⓑ レモン汁……大さじ1
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす)……½個分

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。

❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3～4分 加熱します。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓑを加えて混ぜ､Ⓐをふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

❹ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。

❺ 手動で オーブン 予熱 160℃ 約25分 予熱をし、予熱終了音が鳴ったら④を皿受棚に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- とかしバターはあたたかいものを使います。

シュークリーム

オーブン 予熱	190℃ 約30分

カロリー(1個分)　約110kcal

材料(9個分)
- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく)……30g
- Ⓐ バター(3～4個に切る)……30g
- Ⓐ 水……60ml
- 卵(ときほぐす)……約2個
- カスタードクリーム……適量
- ホイップクリーム、粉砂糖……各適量

(1ml=1cc)

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 500W 4～5分 加熱します。

❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え､木しゃもじでよく混ぜて レンジ 500W 約1分30秒 加熱します。

⚠注意

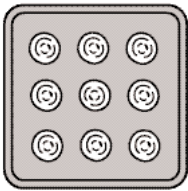
バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。

深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

❸ 卵を⅓量加え､よく混ぜてもち状に練り上げます。

❹ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。

❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径3～4cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きます。

❻ オーブン 予熱 190℃ 約30分 予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑤を皿受棚に入れて焼きます。

❼ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

カスタードクリーム

レンジ 700W	4～6分

カロリー　約670kcal

材料(シュークリーム9個分)
- 牛乳……カップ1
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……大さじ1
- Ⓐ コーンスターチ……大さじ1
- Ⓐ 砂糖……40g
- 卵黄(ときほぐす)……2個分
- Ⓑ バター……25g
- Ⓑ バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 700W 4～6分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。

〔ひとくちメモ〕
- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

バターロール（ロールパン）

オーブン 160℃ 22〜26分

カロリー（1個分）　約120kcal

材料（9個分）
- Ⓐ 小麦粉（強力粉）……200g
- Ⓐ 砂糖……大さじ2½
- Ⓐ 塩……小さじ½
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ1（約2.5g）
- Ⓑ ぬるま湯（約40℃）……30〜50ml
- Ⓑ 卵（ときほぐす）……½個（約25ml）
- Ⓑ 牛乳（室温にもどす）……70ml
- バター（室温にもどす）……30g

〈つやだし用卵〉
- 卵……½個
- 塩……ひとつまみ

（1ml＝1cc）

作りかた

❶ ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるようになるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。角皿にのせて皿受棚に入れ オーブン 40℃（発酵） 60〜70分 発酵させます。

❺ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

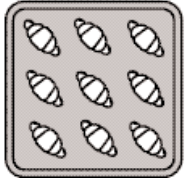
❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で9個（1個約42g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。

⓬ 生地に霧を吹き、皿受棚に入れ オーブン 40℃（発酵） 30〜40分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵させます。

⓭ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬり、皿受棚に入れ オーブン 160℃ 22〜26分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個づつラップで包み、冷凍室で保存します。食べる時はラップをはずし1個あたり レンジ 500W 20〜30秒 加熱します。

レーズンパン

オーブン 160℃ 22〜26分

カロリー（1個分）　約140kcal

材料（9個分）
- バターロール生地（材料・作りかたは54ページ参照）
- レーズン……50g

〈つやだし用卵〉
- 卵……½個
- 塩……小さじ¼

作りかた

❶ 54ページ バターロール 作りかた①〜⑤を参照して生地を作りますが、はじめからレーズンも一緒に入れます。

❷ 軽くガス抜きして9個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❸ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結びます。薄くバター（分量外）をぬった角皿に並べ、霧を吹いて皿受棚に入れ オーブン 40℃（発酵） 30〜40分 発酵させます。

❹ つやだし用卵を薄くぬり、角皿を皿受棚に入れ オーブン 160℃ 22〜26分 焼きます。

オニオンロール

オーブン 160℃ 22〜26分

カロリー（1個分）　約180kcal

材料（9個分）
- バターロール生地（材料・作りかたは54ページ参照）
- 玉ねぎ（薄切り）……50g
- ベーコン（細切り）……20g
- こしょう、ナツメグ……各少々
- マヨネーズ、粉チーズ……各適量

作りかた

❶ 54ページ バターロール 作りかた①〜⑥を参照して生地を作り、丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❷ 軽くガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばします。

❸ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、生地の上にのせます。

❹ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、9等分に切ります。薄くバター（分量外）をぬった角皿に並べて霧を吹いて皿受棚のに入れ オーブン 40℃（発酵） 30〜40分 発酵させます。

❺ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、角皿を皿受棚に入れ オーブン 160℃ 22〜26分 で焼きます。

イギリスパン

オーブン 予熱 160℃ 約42分

カロリー（1個分）　約1230kcal

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）
- 小麦粉（強力粉）……220g
- 砂糖……小さじ4
- 塩……小さじ1弱（約4g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ1½弱（約5g）
- ぬるま湯……40ml
- 牛乳（室温にもどす）……120ml
- バター……小さじ2（約8g）

（1ml=1cc）

作りかた

❶ 54ページ バターロール 作りかた①〜⑤の要領で生地を作ります。

❷ ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20〜30分休ませます。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ霧を吹き、丸皿にのせて オーブン 40℃（発酵） 約30分 発酵させます。

❺ 生地に霧を吹き、型を丸皿にのせて オーブン 予熱 160℃ 約42分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら入れて焼きます。

ヘルシーメニュー

ヘルシー 焼きもの （2度押し）

食品の余分な油を落し中は「しっとり」表面は「こんがり」焼上げます

ヘルシー 焼きもの レンジ グリル

鶏手羽先のつけ焼き　豚肉の野菜ロール　チキンのハーブ焼き

チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安　約18分
カロリー(1枚分) 約400kcal

材料
鶏胸肉またはもも肉（皮つき）・2枚(約450g)
Ⓐ 塩、こしょう ……… 各適量
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) ……… 各少々

作りかた
❶ 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
❷ 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ ヘルシー 焼きもの（2度押し）で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安　約17分
カロリー(1本分) 約100kcal

材料
鶏手羽先 ……… 6本(約360g)
Ⓐ しょうゆ ……… 大さじ2
Ⓐ 酒 ……… 大さじ1

作りかた
❶ 鶏手羽先は、合わせたⒶに10〜15分ほどつけて下味をつけます。
❷ 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ ヘルシー 焼きもの（2度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 鶏手羽先は、2〜10本を一度に加熱できます。

豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安　約19分
カロリー(1個分) 約100kcal

材料(10個分)
豚ロース肉（薄切り）‥ 10枚(250〜300g)
Ⓐ しょうゆ ……… 大さじ1
Ⓐ 酒 ……… 大さじ1
Ⓑ にんじん（7〜8mmのせん切り）‥ 100g
Ⓑ さやいんげん ……… 100g

作りかた
❶ 豚肉は、合わせたⒶに5分ほどつけて下味をつけます。
❷ Ⓑを合わせてラップで包み ゆで野菜 6 根菜（2度押し） 弱 で加熱し、10等分にしておきます。
❸ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
❹ 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ ヘルシー 焼きもの（2度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

…… 応用として ……

焼きいも

加熱時間の目安 2本で約19分
カロリー(1本分)　約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) … 1〜2本

作りかた
さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ ヘルシー 焼きもの（2度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• じゃがいも（1個約150gのもの・3個）は同様にして加熱し、ベークドポテトに。
• ヘルシー 焼きもので作る応用メニューです。調理終了後に表示されるカロリーは、ヘルシー 焼きもの のカロリー表示で、焼きいものカロリーではありません。
• さつまいもの100g以下の分量はできません。

豚ヒレ肉のチーズ焼き

加熱時間の目安　約21分
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(10個分)
豚ヒレ肉(10等分する) ……… 500g
塩、こしょう ……… 各少々
ベーコン ……… 5枚
Ⓐ マヨネーズ ……… 大さじ2(約28g)
Ⓐ しょうゆ ……… 小さじ½
ピザ用チーズ ……… 50g
パセリ(あらくきざんだもの) ……… 適量

作りかた
❶ 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておきます。
❷ ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止めます。
❸ 丸皿にのせた焼網に①を並べ、Ⓐを表面にぬってピザ用チーズをのせ ヘルシー 焼きもの（2度押し）で加熱します。肉の中央にパセリをのせます。

網焼きいなり

加熱時間の目安　約19分
カロリー(1個分) 約240kcal

材料(6個分)
油揚げ(半分に切る) ……… 3枚
Ⓐ 鶏ひき肉 ……… 300g
Ⓐ 長ねぎ(みじん切り) …… 2本(約100g)
Ⓐ 卵 ……… 2個
Ⓐ ごま油 ……… 大さじ2
Ⓐ しょうが(すりおろしたもの) · 小さじ2
Ⓐ 酒 ……… 大さじ1
Ⓐ 塩 ……… 小さじ1
大根おろし ……… 200g
万能ねぎ(小口切り) ……… 1〜2本
しょうゆ、またはポン酢 ……… 適量

作りかた
❶ 油揚げはペーパータオルにはさんで レンジ 500W 約20秒 加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分に切って破らないように袋状に開きます。
❷ 容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
❸ ①の油揚げに②を詰めて厚みが2〜3cmになるようにします。
❹ 丸皿に焼網をのせ ヘルシー 焼きもの（2度押し）で加熱します。

ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安　約19分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(12個分)
ピーマン ……… 6個
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… ⅓個(約100g)
Ⓐ バター ……… 大さじ½(約6g)
Ⓑ 豚ひき肉(または合びき肉) ……… 200g
Ⓑ パン粉 ……… 15g
Ⓑ 卵 ……… 1個
Ⓑ 塩 ……… 小さじ½
Ⓑ こしょう ……… 少々
小麦粉（薄力粉） ……… 適量

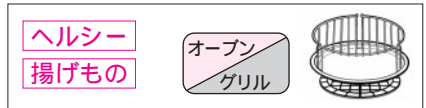
作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 700W 1分30秒 加熱して、あら熱をとります。
❷ ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
❸ ボールにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。
❹ 丸皿にのせた焼網に、③を並べ ヘルシー 焼きもの（2度押し）で加熱します。

ヘルシー焼きもののコツ

●分量は
チキンのハーブ焼きは、1〜2枚です。他は ½ 量〜表示の分量です。（この分量以外のオート調理はできません。）

●丸皿や焼網にアルミホイルは
絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花（スパーク）の原因になります。
オーブンシートは使用できます。

●加熱後、丸皿を取り出すとき
傾けないようにしてください。
メニューによっては油や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。
油や焼き汁が多いメニュー（チキンのハーブ焼きなど）の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

煎りパン粉や天かすなどを衣にして…
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり

ヒレカツ

加熱時間の目安　約21分
カロリー（1個分）約60kcal

材料（12個分）
- 豚ヒレ肉（かたまり）……300g
- 塩、こしょう……各少々
- 煎りパン粉（パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る）……適量
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ2
- 卵（ときほぐす）……1個

作りかた
❶ 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき12等分に切り、塩、こしょうをします。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ ヘルシー 揚げもの（1度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
- 白身魚の切り身（1切れ約100gのもの・6切れ）を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。

ライスコロッケ

加熱時間の目安　約21分
カロリー（1個分）約70kcal

材料（12個分）
- Ⓐ ご飯……200g
- Ⓐ ケチャップ……大さじ2
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々
- Ⓑ 玉ねぎ（みじん切り）……20g
- Ⓑ にんじん（みじん切り）……20g
- Ⓑ ピーマン（みじん切り）……小1個
- Ⓑ ベーコン（みじん切り）……1枚
- プロセスチーズ（さいの目切り）……20g
- 煎りパン粉（パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る）……適量
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ2
- 卵（ときほぐす）……1個

作りかた
❶ 容器にⒷを入れて混ぜ合わせ レンジ700W 約1分30秒 加熱します。Ⓐを加えてかき混ぜ、再び レンジ700W 約2分 加熱してよくかき混ぜます。
❷ ①にチーズを加えて混ぜ、12等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ ヘルシー 揚げもの（1度押し）で加熱します。

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

えびのガーリックフライ

加熱時間の目安　約20分
カロリー（1個分）約50kcal

材料（12個分）
- 大正えび（またはブラックタイガー）……12尾
- にんにく（すりおろす）……1片
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ2
- 卵（ときほぐす）……1個
- Ⓐ 煎りパン粉（パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る）……適量
- Ⓐ パセリ（みじん切り）……少々

作りかた
❶ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。Ⓐは合わせておきます。
❷ えびに小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ ヘルシー 揚げもの（1度押し）で加熱します。

鶏のから揚げ

加熱時間の目安　約21分
カロリー（1個分）約90kcal

材料（12個分）
- 鶏もも肉（1枚約250gのもの）……2枚
- Ⓐ しょうゆ……大さじ2
- Ⓐ 酒……大さじ1
- Ⓐ しょうが（すりおろしたもの）……小さじ1
- Ⓐ にんにく（すりおろしたもの）……小さじ1
- Ⓐ こしょう……少々
- 片栗粉……大さじ3

作りかた
❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❷ ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ ヘルシー 揚げもの（1度押し）で加熱します。

きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約17分
カロリー（1個分）約80kcal

材料（8個分）
- きす（開いたもの）……8尾（約200g）
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ1
- 卵（ときほぐす）……½個
- 天かす……50g

作りかた
❶ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❷ きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ ヘルシー 揚げもの（1度押し）弱 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
- 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。

さわらのごま揚げ

加熱時間の目安　約21分
カロリー（1個分）約120kcal

材料（8個分）
- さわら（1切れ約50gのもの8切れ）……400g
- Ⓐ しょうゆ……大さじ2
- Ⓐ 酒……大さじ1
- Ⓐ 砂糖……大さじ½
- Ⓐ しょうが（すりおろしたもの）……小さじ1
- 白ごま……50g

作りかた
❶ さわらは、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつけます。
❷ ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ ヘルシー 揚げもの（1度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- さわらは、たら、まぐろに代えてもよいでしょう。

ヘルシー揚げもののコツ

●分量は
½量～表示の分量です。（この分量以外のオート調理はできません）

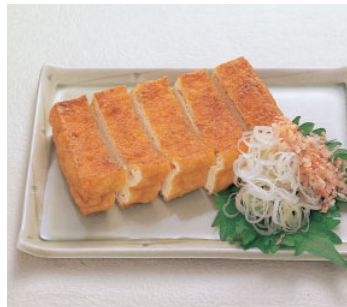
●汁気は
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●パン粉以外の衣は
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。
●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル（大さじ1）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

パリッ庫網焼き

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網にのせてレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。

さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安　300gで約11分

材料
さつま揚げ……100〜400g
または厚揚げ……1〜3枚（150〜600g）

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 9 冷蔵（1度押し）で焼きます。

焼き魚のこんがりあたため

加熱時間の目安　200gで約10分

材料
焼き魚（市販品および手作りのもの）……1〜5切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 9冷蔵（1度押し）で焼きます。

パリッ庫網焼き
9 冷蔵

焼きとりのこんがりあたため

加熱時間の目安　200gで約10分

材料
焼きとり（市販品および手作りのもの）……2〜10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 9冷蔵（1度押し）で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

⚠注意
パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。（1個50g以下のものは2個以上にして加熱します。）

プリマハム「直火焼ハンバーグ」

伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」ハーブ＆レモン

ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安　200gで約10分

材料
市販の調理済みハンバーグ（チルド）……1〜5個
または、市販の調理済みチキンステーキ（チルド）……1〜5個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 9冷蔵（1度押し）で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

市販のうなぎのかば焼き

うなぎのかば焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　200gで約8分

材料
うなぎのかば焼き……1〜4串

作りかた
うなぎの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 9冷蔵（1度押し）弱 で焼きます。容器に盛り付け、たれをかけます。

パリッ庫網焼き
10冷凍
レンジ
グリル

味の素「あらびき焼ハンバーグ」

ニチレイ「ミニハンバーグ」

ニッスイ「いかハンバーグ」

冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安　180gで約11分

材料
冷凍ハンバーグ（ミニサイズ）……2〜18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 10冷凍（2度押し）で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」

ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」

冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安　200gで約11分

材料
冷凍焼きおにぎり……2〜10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 10冷凍（2度押し）で焼きます。

ニッスイ「たこ焼き」

「あつあつたこ焼き」

冷凍たこ焼き

加熱時間の目安　200gで約11分

材料
冷凍たこ焼き……5〜25個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 10冷凍（2度押し）で焼き、ソースをかけます。

ニッスイ「レンジ　DE　春巻」

冷凍春巻き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　220gで約8分

材料
冷凍春巻き（揚げ調理済みのもの）……4〜16個

作りかた
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き 10冷凍（2度押し）弱 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 中 で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」

冷凍餃子

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　200gで約14分

材料
冷凍餃子……5〜20個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけたい面を上にして並べ パリッ庫網焼き 10冷凍（2度押し）強 で焼きます。

パリッ庫網焼き

ヘルシー 炒めもの（3度押し）

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。

八宝菜

加熱時間の目安　約７分
カロリー（標準量）約420kcal

材料（標準量）（2〜3人分）

Ⓐ
- 豚バラ肉（薄切り、ひと口大に切る）…50g
- えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）…４尾

Ⓑ
- 白菜（ひと口大のそぎ切り）…150g
- ねぎ（5㎜幅の斜め切り）…50g
- ゆでたけのこ（薄切り）…50g
- しいたけ（そぎ切り）…２枚
- にんじん（薄切り）…25g
- さやえんどう（筋をとる）…4枚

Ⓒ
- 鶏がらスープ（顆粒）…小さじ２
- 酒…大さじ１
- 砂糖…小さじ½
- 片栗粉…小さじ１
- ごま油…小さじ½
- 塩、こしょう…少々

作りかた

❶ Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ２(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れ軽くまぜラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの（3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素（液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約6分
カロリー（標準量）約370kcal

材料（標準量）（2〜3人分）
- 牛もも肉（細切り）…150g

Ⓐ
- ピーマン（種を取り、タテに細切り）…４個
- ゆでたけのこ（細切り）…50g

Ⓑ
- しょうゆ…小さじ１
- オイスターソース…大さじ１
- 酒…大さじ１
- 砂糖…小さじ１
- 鶏がらスープ（顆粒）…小さじ１
- 片栗粉…小さじ１

作りかた

❶ 牛肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ１(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ､合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの（3度押し）で加熱し､かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め（ホイコーロウ）

加熱時間の目安　約7分
カロリー（標準量）約390kcal

材料（標準量）（2〜3人分）
- 豚ロース肉（薄切り、ひと口大に切る）…100g

Ⓐ
- キャベツ（ひと口大に切る）…100g
- にんじん（薄切り）…50g
- ピーマン（種を取り､乱切り）…２個
- ねぎ（5㎜幅の斜め切り）…50g

Ⓑ
- みそ…大さじ１
- 酒…大さじ１
- 砂糖…小さじ１
- 豆板醤…小さじ½
- 片栗粉…小さじ½

作りかた

❶ 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ１(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの（3度押し）で加熱し､かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のホイコーロウの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安　約７分
カロリー（標準量）約400kcal

材料（標準量）（2〜3人分）
- 鶏もも肉（そぎ切り、ひと口大に切る）…100g

Ⓐ
- まいたけ（小房に分ける）…１パック
- しめじ（小房に分ける）…１パック
- にんにくの芽（5㎝長さに切る）…100g
- にんじん（せん切り）…30g

Ⓑ
- しょうゆ…大さじ½
- 酒…大さじ 1
- 砂糖…小さじ½
- オイスターソース…大さじ½
- 豆板醤…小さじ½
- 片栗粉…小さじ 1
- 塩、こしょう…少々

作りかた

❶ 鶏肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ１(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜ、ラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの（3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

焼きそば

加熱時間の目安　約７分
カロリー（標準量）約430kcal

材料（標準量）（1〜2人分）
- 焼きそば用めん（ソース付）…１袋
- 野菜ミックス（約250gのもの）…１袋
- 豚薄切り肉（ひと口大に切る）…50g
- 塩、こしょう…少々

作りかた

❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
❷ ヘルシー 炒めもの（３度押し）で加熱し、かき混ぜます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。

ヘルシー炒めもののコツ

●分量は
½量〜表示の分量です。（この分量以外のオート調理はできません）
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りないときは
レンジ500Wで、様子を見ながら加熱します。

カロリー表示について

調理終了後に表示されるカロリーは約500gの皿を使用し、標準量で作った場合の目安のカロリーです。

仕　様

電　源		交流100V、 50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1450W
	高周波出力	900W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,250W（ヒーター1,220W）
オーブン		消費電力1,250W（ヒーター1,220W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅485×奥行373×高さ324mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行316×高さ190mm
ターンテーブル直径		290mm
質量（重量）		約12.5kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力900Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機時消費電力は、約2Wです。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください。
　　　　　　サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話（　　　－　　　－　　　）

ご購入年月日：　　　年　　　月　　　日

愛情点検

● 長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

● オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	● 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ● スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ● 自動的に切れないときがある。 ● こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ● オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ● その他の異常や故障がある。	お願い	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック　　株式会社 日立製作所

〒105-8430 東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話（03）3502-2111

 NH105607-03・2001-04（日）